
宝彩瞑想講話会

第一回シリーズ

「般若心経と瞑想」

2009/10/20-21-22-27-28-29

at Tokyo nakano

宝彩有菜

宝彩瞑想講話会

第一回シリーズ「般若心経と瞑想」

全6回、その（1） レジユメ

■ 1 ■ 般若心経の歴史

<1>歴史

（1） インドから、チベット、中国、日本
三蔵法師

（2） 日本での歴史
例外、浄土真宗、日蓮宗

（3） もっぱら、集中の呪として使われた。

<2>般若心経とは

~

漢文、般若心経

~

仏説、「摩訶般若波羅蜜多心経」
觀自在菩薩、行深、「般若波羅蜜多」時、
照見、五蘊皆空、度一切苦厄。

舍利子。　　色不異空、空不異色、
色即是空、空即是色。

「受想行識」亦復如是。

舍利子。　　是諸法空相、
不生不滅、不垢不淨、不增不減。

是故空中、無、色、無「受想行識」、
無、眼・耳・鼻・舌・身・意、
無、色・声・香・味・触・法。

無、眼界、乃至、無、意識界。
無、無明、亦無、無明尽、乃至、無、老死、亦無、老死尽。
無、「苦・集・滅・道」。
無、智、亦無、得。
以、無、所得、
故、菩提薩埵、依、般若波羅蜜多故、
心、無、罣礙、無、罣礙、故、無、有恐怖、
遠離一切、顛倒夢想、究竟涅槃。

※（考えなければ恐れや苦しみは無いということ）

三世諸仏、依般若波羅蜜多故、得阿耨多羅三藐三菩提。
故知、般若波羅蜜多、
是大神呪、是大明呪、是無上呪、是無等等呪、
能除一切苦、真實不虛。
故説、「般若波羅蜜多」呪。

※????? （唱え方が書いてない）

※????? （使い方が書いてない）

即説呪曰、

「羯諦羯諦、波羅羯諦、波羅僧、羯諦、菩提薩婆訶。」

< 3 > 呪について

(1) 呪を意識してあるのは、論外

(2) 呪の読み方。

羯諦羯諦、波羅羯諦、波羅僧、羯諦、菩提薩婆訶

Roman script: gate gate pāragate pārasaṃgate bodhi svāhā

Devanāgarī: गते गते पारगते पारसंगाते बोधि स्वाहा

Tibetan: གཏིགཏིགསྐུ་པཱ་ར་གཏིགཏིགསྐུ་པཱ་ར་སྐུ་ཏིག་ཏིག་སྐུ་བོདྱི་སྐུ་སྐུ་ཧཱཱ་ཧཱ་ཧཱ་; Wylie: dbu-can

Pronunciation: gate: gate: pa:rəgəte: pa:rəsəŋgəte bo:dhi swa:fa:

ぎゃーてー、ぎゃーてー、ぱーらーぎゃーてー、ぱらそーぎゃーてー
ぼーじーすわーかー

(3) 読むスピード

注意点：音楽にならないこと

スピードをあげないこと

< 4 > 「集中」「気付き」「棚上げ」の「集中」に使う。

(1) 間違った考え方

(A) 集中だけに使う

(B) 集中するのは、間違っているとして、まったく使わない。

(2) 正しい使いかた

(A) 「集中」「気付き」「棚上げ」の集中用に使う。

(B) 注意する点、強力なだけに取扱いに注意が必要

解消方法は、他の小さなマントラか、呼吸に切り替える。

■ 2 ■ 般若心経と「集中」「気付き」「棚上げ」の3手順

< 1 > 「空」の意味

- (1) 心、無、罣礙、無、罣礙、故、無、有恐怖、
- (2) 羯諦羯諦、波羅羯諦、波羅僧、羯諦、菩提薩婆訶
にある、「集中」「気付き」「棚上げ」

< 2 > 「集中」「気付き」「棚上げ」の3手順が忘れられた訳

- (1) 音楽にしてはいけない
- (2) 集中だけではいけない
- (3) 最後は呪も外さなければならない

< 3 > 大明呪の効用と限界

ブルトナーではあるが、耳かきではない。
シャベル、スコップが使いやすい。

■ 3 ■ 「色即是空」とは

< 1 > 外部情報は果たして正しいのか？

< 2 > 思考がなければ、色、受、想、行、識もない

色即是空、受即是空、想即是空、行即是空、識即是空

声即是空、受即是空、想即是空、行即是空、識即是空

香即是空、受即是空、想即是空、行即是空、識即是空

味即是空、受即是空、想即是空、行即是空、識即是空

触即是空、受即是空、想即是空、行即是空、識即是空

法即是空、受即是空、想即是空、行即是空、識即是空

(法とは、懸案事項などの内部情報)

■ 4 ■ 「色・受・想・行・識」とは

< 1 > 「色・受・想・行・識」とは

- (1) サイクルである。
- (2) get, hold, compare, more,
『受・想・行・識』
「集中」「気付き」「棚上げ」「(戻し)」
input, 演算、output, タスク管理

< 2 > 『受・想・行・識』の各段階の説明

- (1) 一般的な説明：
 - 「受」＝情報を認識する。
 - 「想」＝対応を検討する。
 - 「行」＝決定した行動をとる。
 - 「識」＝記憶する。
- (2) マインドの働きを詳説する新しい解説
 - 「受」＝情報を選んで、取り入れて、他と比較して、認識する。
 - 「想」＝対応を、自分との関係で、過去の事例と比較しながら、検討する。
 - 「行」＝検討結果をもとに、行動等を決定し、行動指令を出す。
 - 「識」＝上記、「受・想・行」の仕事を管理する。

※『受・想・行・識』を使って、最新の「心のシステム図」を解説する。

■ 5 ■ 『受・想・行・識』の各メカニズム

< 1 > 「受」のメカニズム

(1) 認識すべき外部情報とは？

動きのあるもの、近づいてきているもの、異常なもの

眼・耳・鼻・舌・身・意、

色・声・香・味・触・法。

(付説：触：痛みのパラドックス)

(2) 情報の補正

(3) 情報の再構築（立体化、連続化）

(4) 記憶情報とのチェック、一致、不一致

(5) 不一致なら、「識」（タスク管理）に行く。

< 2 > 「想」のメカニズム

(1) 「受」界から受け取った「認識された情報」から「想」界が始まる

無、眼界、 乃至、 無、意識界。
=無、眼界・耳界・鼻界・舌界・身界・意識界、

(2)

< 3 > 「行」のメカニズム

< 4 > 「識」のメカニズム

■ 6 ■ 各メカニズム関連、その他のメカニズム

(A)